



2015.8

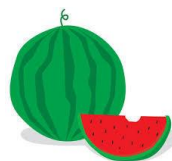
大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
8月に入り暑い日々が続いていますが、体調は崩されていないでしょうか。
今月のテーマは、『禁煙』です。

禁煙対策は、データヘルス計画に目標を挙げています。

対策	5つの取組み目標(平成29年度まで)
禁煙対策	①40歳以上の喫煙率 30%未満を目指します！
生活習慣病対策	②健診受診率85%以上・特定保健指導受診率30%以上を目指します！
	③毎年、ウォーキングキャンペーンを3か月間実施し、加入者全体の健康意識を高めます！
	④20歳より体重が10kg以上増加者への減量プログラムを希望事業所に対して実施します！
	⑤受診勧奨を行い、医療が必要な方が早期受診できるようにサポートします！また、糖尿病等重症化予防プログラムを提供します！



前年度はコラボヘルスの活動に29名参加され、その中で7名の方が禁煙に成功しました。



今年度も禁煙対策を実施してきたいと考えています。
その具体的取り組みの前に、喫煙・禁煙に関する情報を今月はお伝えします。

なぜ禁煙がこんなにも勧められているのでしょうか？

タバコには、約4000種類以上の化学物質が含まれており、その中の約60種類以上の物質に発がん性が指摘されています。

どのぐらいの割合で喫煙が原因と言われているのでしょうか。

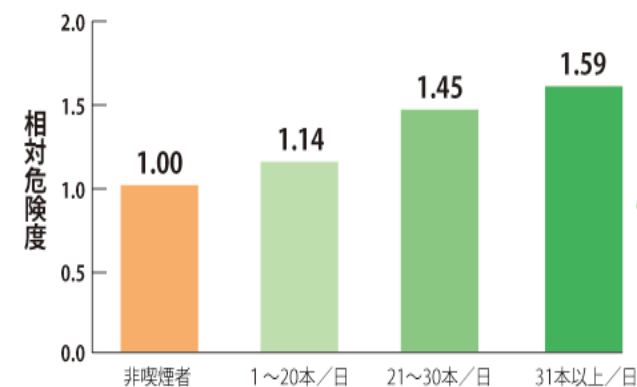
- ・がん全体の4割 (肺がんや喉頭がんは7割、その他では3割)
- ・虚血性心疾患、くも膜下出血の4割
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)は6割
- ・胸部・腹部大動脈瘤、消化性潰瘍とも関連している
- ・喫煙していると糖尿病を発症しやすいこともわかっている
(非喫煙者と比較し、喫煙者全体で1.4倍、20本以上の喫煙者で1.6倍かかりやすい)



※喫煙による死亡率は毎年約13万人と推定されています。

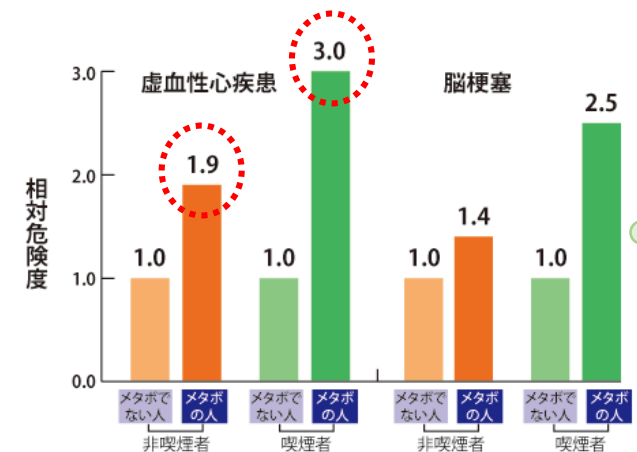
また、喫煙とメタボリックシンドロームの関連が深いことも注目されています。
健康保険組合加入者で特定健診を受診された方の喫煙者は約**36%**でした。
その中で、メタボリックシンドロームと判定された喫煙者は約**11%**でした。

喫煙によるメタボリックシンドロームの発症リスク



喫煙は血糖の上昇、インスリンの感受性の低下、HDLコレステロールの低下、中性脂肪・LDLコレステロールの上昇を引き起こします！

メタボリックシンドロームと動脈硬化ー喫煙の影響



喫煙は虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)の発症リスクを約2倍高めます。メタボの方だと3倍とさらに高くなります！

※禁煙と合わせて、メタボリックシンドローム予防も大切です。

最後に、禁煙方法は大きく3つに分けられています。

- ① 自力でする
- ② 禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム)を使用する
- ③ 禁煙外来(禁煙補助内服薬)を利用する
(禁煙外来は受診する際の条件があります)

その方に合った方法でサポートしていきます。是非ご相談ください。

今後、コラボヘルスとして具体的に取組みを行っていきますので、ご協力お願い致します。

＜ご質問・お問い合わせ先＞
 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町2丁目11番16号
 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800
 大阪自動車整備健康保険組合
 医療費適正化対策室
 保健師：阪本 妙 保健師：西本 亜子
 ※相談開設日：火・木曜日

